



Programa **SEGURANÇA ALIMENTAR**



POR QUE CONSUMIR **FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS?**



**Adicionar
frutas, legumes
e verduras na
alimentação é
essencial para
a saúde!**



Sorvete de Banana com Coco



Uma receita simples,
saborosa e uma ótima
maneira de **aproveitar**
as bananas maduras
que você tem em casa!

Ingredientes:

- ▶ 4 bananas maduras;
- ▶ 1 xícara de leite de coco
(pode ser o industrializado
ou o caseiro);
- ▶ 1 colher de sopa de mel ou
açúcar (opcional, para
adoçar a gosto).

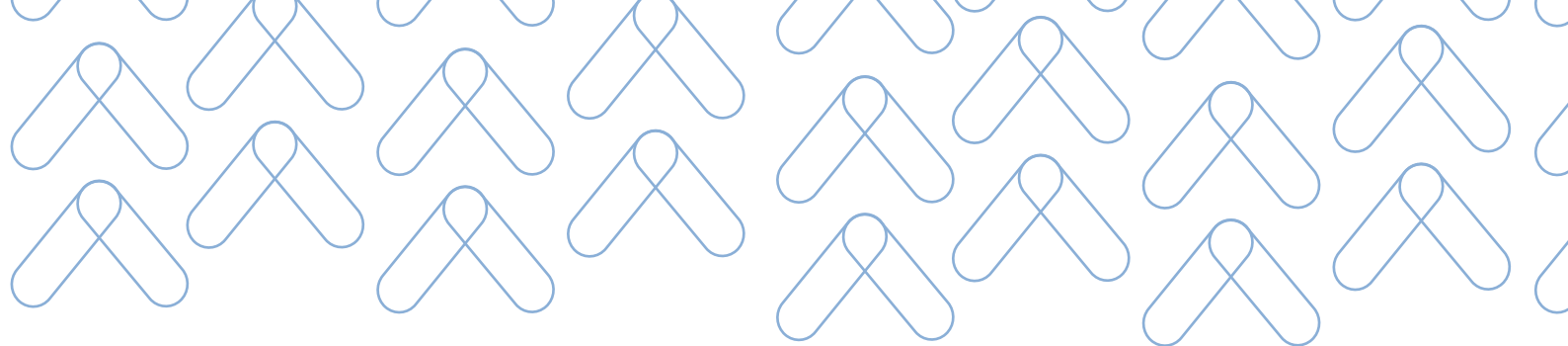
Esses alimentos
são ricos em
nutrientes, como
vitaminas, minerais
e fibras, além de
trazerem cores e
sabores variados
ao prato.



Modo de Preparo:

1. Descasque as bananas e corte em rodela.
2. Coloque as rodela em um prato ou recipiente e congele por pelo menos 2 horas.
3. Coloque as bananas congeladas em um liquidificador ou processador de alimentos.
4. Adicione leite de coco e o mel ou açúcar. Bata até obter uma mistura cremosa.
5. Transfira a mistura para um recipiente e deixe no congelador por cerca de 1 hora.
6. Deixe o sorvete descansar por alguns minutos fora da geladeira para facilitar na hora de servir.





► **DICAS PARA
COMER MAIS
FRUTAS,
LEGUMES
E VERDURAS
NA SUA ROTINA**



► **Aproveite frutas,
legumes e verduras
da sua região.
São mais frescos
e encontrados
facilmente.**

**Açaí
Amazonas**

**Laranja
São Paulo**

**Graviola
Bahia**

**Caju
Ceará**

**Batata
Minas Gerais**

**Alho-poró
Rio Grande do Sul**



1. Deixe as frutas em lugar fácil e bem visível, assim a chance de você comer aumenta.



**2. Inclua legumes
ou verduras em
pratos inusitados,
como farofas ou
sucos. Fica uma
delícia!**





3. Lave, corte e guarde verduras em potes transparentes na geladeira para ter mais praticidade no dia a dia.

4. Faça receitas
simples, como
legumes no forno.
Basta temperar e
assar com casca
e tudo!



5. Compre alimentos da época! Eles são mais baratos, bonitos e gostosos, além de trazer variedade para a alimentação.



DICA EXTRA:

Comece as compras
pela seção de hortifruti
para garantir escolhas
mais saudáveis.



INSTITUTO
ASSAÍ



**NOS ACOMPANHE
NO  INSTAGRAM**

@institutoassai



**INSTITUTO
ASSAÍ**